

# そろそろ始めよう！ 熱中症対策

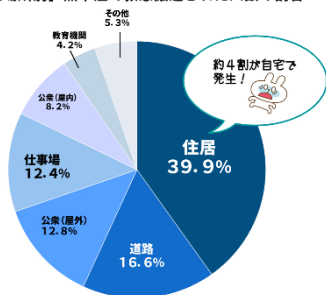
熱中症は、暑い環境によって体温や体液の調整ができなくなることで生じる、さまざまな症状のことです。熱中症をよく知り、正しく対策して、厳しい暑さに備えましょう。

## 高齢者は熱中症に気がつきにくい

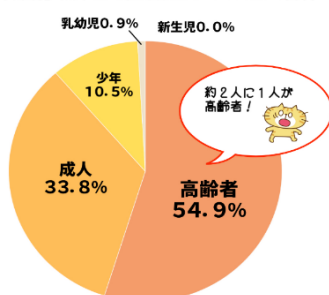
熱中症で搬送された人の約2人に1人が高齢者です。また、熱中症は家の中や庭先で多く起きていることもわかっています。

高齢になると、体温の上昇やのどの渇きを感じにくくなる、汗をあまりかかなくなることから、熱中症のなりはじめに気がつきにくいといわれています。

【発生場所別】熱中症で救急搬送された人数の割合



【年齢別】熱中症で救急搬送された人数の割合



# お元気 ですか

6月

### 暑さ指数・熱中症警戒アラートの調べ方

暑さ指数は天気予報の他にも、ウェブサイトやメール配信サービスで確認できます。

【暑さ指数】



環境省「熱中症予防情報サイト」

【熱中症警戒アラート】



## 熱中症 もしものときの対応

高齢者の熱中症は、周囲の人が早めに気がついてあげることが大切です。症状の変化に注意し、改善しないときは医療機関を受診するようにしましょう。



意識がはっきりしている  
軽い症状

涼しい場所へ避難し、  
水分をとりましょう！

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある



意識が何となくおかしい  
やや重い症状

医療機関を  
受診してください！

- 吐き気がする、吐く
- 頭がががする(頭痛)
- からだがだるい



意識がない  
重い症状

すみやかに救急車を  
呼んでください！

- 呼びかけへの返事がおかしい
- 呼吸が速い
- からだがひきつる(けいれん)
- 体温が高い